

Junioripurjehduspäivät Varalan Urheiluopistolla Tampereella 30.1.-1.2.2009

JUNIORIPURJEHTIJAT, ALUSTAVA OHJELMA, Ohjelman toteutuksesta vastaavat Varalan ja Purjehtijaliiton valmentajat yhteistyössä

Perjantai 30.1.2009

	Ilmoittautuminen ja majoittuminen		
17.00	Päivällinen		
18.00-18.45	Aloitus ja tutustuminen		
19.00-19.45	Vesikuntopiiri / liiketaitoharjoittelu		
19.45-20.30	Liiketaitoharjoittelu / Vesikuntopiiri		
20.30	Iltapala	22.00	Hiljaisuus

Lauantai 31.1.2009

	Aamupala		
09.00-09.45	Aamureippailu ulkona		
10.00-11.45	Micro Magic/SailX/Leijapurjehdus		
	Lounas		
13.00-14.45	SailX/Leijapurjehdus/Micro Magic		
15.00-16.45	Leijapurjehdus/Micro Magic/SailX		
	Päivällinen		
18.00-18.45	Syboba / harjoitusten seuranta ja suunnittelu		
19.00-19.45	Harjoitusten seuranta ja suunnittelu / syboba		
20.00-20.45	Venyttely ja rentoutus		
20.45	Iltapala	22.00	Hiljaisuus

Sunnuntai 1.2.2009

	Aamupala		
09.00-9.45	Palloilua		
10.00-10.45	Jollankäsittelytaidon harjoittaminen teoriassa		
11.00-11.45	Jollankäsittelytaidon harjoittaminen käytännössä		
	Lounas ja huoneiden luovutus		
13.00-13.45	Junnukisailut		
14.00-14.45	Loppukeskustelu ja palaute		